NUTRIXXION - MY ENERGY

Deportistas de fondo, tanto profesionales como amateurs, triatletas, ciclistas, corredores, nadadores, etc. necesitan durante entrenos/carreras/competiciones enormes cantidades de energía. Esta se obtiene en la gran mayoria a base de grasas e hidratos de carbono.
Las grasas están en el cuerpo casi inagotables. Los hidratos de carbono, en forma de glucógeno, incorporados en los tejidos musculares, el hígado y en la sangre, sin embargo, solamente en cantidad limitada.

Sabemos que cuanto más rápido se corre, más hidratos de carbono gastamos. Suponiendo que un corredor, bien preparado, con un peso corporal de 80kg, corre una maratón a una velocidad media de 12km/h, gasta durante las 3:30h aproximadamente 3.000kcal, suministradas aproximadamente en 75% de hidratos de carbono.
El desgaste de hidratos de carbono será de la sangre, del higado y de los musculos utilizados durante el esfuerzo, sin poder absorber de otros musculos no utilizados.
La carencia de estos en las piernas puede tener como consecuencia, un bajo rendimiento.
Para poder tener un rendimiento elevado optimo, es muy importante la suplementación alimenticia durante la carrera.

SUPLEMENTOS DURANTE LOS ENTRENOS Y CARRERAS

NUTRIXXION ENERGY GEL ofrece una rápida y constante aportación de energía con una composición adecuada.

Energía rapida: Para proporcionar esta rápida energía NUTRIXXION ENERGY GEL la obtiene a base de Mono- y Di-Sacaridos (azúcares de corta cadena) como Glucosa y Isomaltulosa. En NUTRIXXION ENERGY GELes no se utiliza Fructosa ni Lactosa, pensando en la posibilidad de intolerancia del atleta.

Energía constante: NUTRIXXION ENERGY GEL obtiene la constante energía a base de Maltodexterina, un Poli-Sacarido (azúcar de larga cadena) de la más alta calidad. La complementación de BCAA, Vitaminas y Minerales crean una buena tolerancia durante la recuperación del ejercicio. La adición de Cafeína minimiza la fatiga y puede aumentar la absorción de Carbohidratos.

NUTRIXXION ENERGY GEL, CORRECTO MODO DE EMPLEO

Para no entrar en un estado de “bajon”, se debe tomar NUTRIXXION ENERGY GEL, uno cada media hora. Estos contienen aproximadamente 30 gramos de Carbohidratos por porción y con la toma se protegen las reservas corporales.

La máxima absorción de Carbohidratos por hora es de 60 gramos aproximadamente, por lo tanto la toma de un NUTRIXXION ENERGY GEL cada 30 minutos es la opción más adecuada. Como ya comentado, la ingesta de Cafeína puede aumentar la absorción de Hidratos de Carbono.

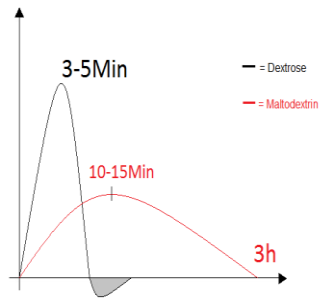
NUTRIXXION ENERGY GEL con Cafeína (40mg) para entrenamientos duros o NUTRIXXION ENERGY GEL XX FORCE con doble de Cafeína (80mg) y Taurina (500mg) para una potencia máxima en competición puede tomarse cada 20-25 minutos. **Si se consume más de la dosis recomendada no hay mayor resultado.**

Nota: El efecto de la Cafeína se produce en un tiempo aproximado de media hora. Para obtener todas las ventajas de los NUTRIXXION ENERGY GELes con Cafeína y NUTRIXXION ENERGY GELes XX FORCE con doble de Cafeína, deben tomarse al inicio de la competición. La dosis máxima (especificada en los envoltorios de los productos) no debe ser excedida.

CAFEÍNA - ¿ PARA QUIEN ?

¡ El efecto de la Cafeína no es una ilusión ! La Cafeína bloquea entre otras cosas las señales de fatiga, excita “las señales de ataque”, favorece la absorción de Carbohidratos y ayuda a la disposición de la energía.

AZUCARES Y SUS EFECTOS



Mono-Sacaridos, por ej. GLUCOSA

- obtención de energía rápida (después de aprox. 3 min.)
- tiempo limitado
- necesidad de frequente reposición

Di-Sacaridos, por ej. ISOMALTULOSA

- Obtención relativa rápida de energía (después de aprox. 5 min para un tiempo más duradero)

Poly-Sacaridos, por ej. MALTODEXTRINA

- energía duradera continua
- aporte lento de energía

La composición de los ingredientes de NUTRIXXION ENERGY GEL es la fusión de las ventajas de los azúcares de corta y larga cadena.
NUTRIXXION ENERGY GEL aporta la energía rápida de la GLUCOSA y constante de la MALTODEXTRINA.
NUTRIXXION ENERGY GEL incluye la ISOMALTULOSA, llenando el espacio entre el subministro de la energía de la GLUCOSA y

BEBIDAS, GELES, BARRITAS – ¿ QUE PRODUCTOS SON LOS ADECUADOS PARA MI ?

En diversos estudios se ha descubierto, que la ingesta de Hidratos de Carbono en forma de geles durante el ejercicio, es la mejor elección. Sin embargo, el consumo de alimentos sólidos - como plátanos - dificulta el correr y por el contenido de grasa y fibra retarda la absorción.

NUTRIXXION ENDURANCE DRINK contiene en 0,7 litros de bebida, igual de Carbohidratos como dos geles. Durante una carrera es complicado llevar ese volumen de líquido, se deberian tomar geles.

RECOMENDACIÓN CORRER (MARATHON 3,5HORAS)
Mientras se ejecuta, hay que cojer la cantidad de líquido necesario en los puntos de suministro.

Para la alimentación requerida debe consumir NUTRIXXION ENERGY GEL cada media hora. Por lo tanto son 6 NUTRIXXION ENERGY GELs necesarios.

RECOMENDACIÓN CICLISMO (CARRERA DE 4HORAS)
Dos bidones llenos con bebida NUTRIXXION ENDURANCE DRINK repartidos en dos o tres horas, aprovechando el suministro de liquido en los avituallamientos. Además, hay que tomar cada hora un NUTRIXXION ENERGY GEL.

Por lo tanto se necesitan dos bidones con NUTRIXXION ENDURANCE DRINK y tres NUTRIXXION ENDURANCE GELes.

PRODUCTOS NUTRIXXION

Los productos de NUTRIXXION están diseñados especialmente para todo tipo de deportistas de fondo como triatletas, ciclistas, corredores a pie, nadadores, etc.

PRODUCTOS PARA DURANTE DEL ESFUERZO

NUTRIXXION ENDURANCE DRINK

Esta bebida para deportistas rica en Carbohidratos garantiza una ingesta de líquidos y se encarga de suministrar la alimentación óptima durante el esfuerzo. Además de una mezcla equilibrada en Carbohidratos la bebida contiene Minerales importantes, Vitaminas y Aminoácidos ramificados (BCAAs)

NUTRIXXION ENERGY BAR

La barrita energética sabrosa y provechosa para el deportista ambicioso. Una mezcla especial en Carbohidratos para suministrar la alimentación durante el esfuerzo. También para entremesas.

NUTRIXXION ENERGY GEL

La combinación especial de largas y cortas cadenas de Carbohidratos. Los Aminoácidos, Vitaminas y Minerales moldean la mejora de este potente producto de rápida asimilación. Además contiene los BCAAs Leucin, Icoleucin y Valin. Deportistas con intolerancia a la Fructosa tienen aquí el producto perfecto, asimismo no tienen que perder las ventajas de los Carbohidratos de corta cadena. Existe sin y con Cafeína.

NUTRIXXION L-CARNITINE

Cada pastilla masticable contiene 500 mg de L-Carnitina pura

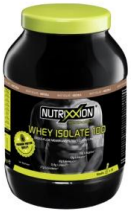
NUTRIXXION RQmax

Pastillas sublinguales con complejo RQmax®. Tomar la primera pastilla 30 min. antes del comienzo y seguir cada media hora. Se puede utilizar en competiciones y entrenos fuertes.

PRODUCTOS PARA DESPUES DEL ESFUERZO (FASE DE RECUPERACION)

NUTRIXXION RECOVERY PEPTIDE

Este producto potente, basado en el „Endurance Drink“, contiene además Péptidos. A lo contrario de una Proteína convencional, los Péptidos son Aminoácidos de corta cadena, de absorción más rápida.



NUTRIXXION WHEY ISOLATE 100

Con el „Whey Isolate 100 Drink“ ofrece NUTRIXXION un producto adecuado para el apoyo al desarrollo muscular. Se aconseja: directamente después del entreno y justo antes de dormir, mezclar 30 g en 300 ml de leche o agua.